5月31日は世界禁煙デー

◆問い合わせ先
健康介護支援課
保健支援班
☎52−9282

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める世界禁煙デーです。厚生労働省では、平成4年から世界禁煙デーの始まる1週間を禁煙週間（5月31日〜6月6日）と定めて、普及啓発を行っています。

この副流煙には、発がん物質が多く含まれています

全身におよぶたばこの害！

脳梗塞・脳出血
肌荒れ・たるみ・しみ
口臭・歯のきばみ・歯周病
せき・たん・息切れ
肺気腫・慢性気管支炎
心筋梗塞・狭心症
胃潰瘍・十二指腸潰瘍
高血圧
糖尿病
メタボリックシンドローム
骨粗しょう症
がん
肺がん・喉頭がん・口腔がん・食道がん・すい臓がん・膀胱がん

たばこをやめるといいことあり！

禁　煙	効　果
20分後	血圧や脈拍が正常になる。手足の温度が正常に戻る。
8時間後	血液中の一酸化炭素レベルが正常に戻る。
24時間後	心臓発作のリスクが減る。
3カ月後	循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する。
1〜9カ月後	せき、疲労、息切れ等が減少し、肺の自浄機能が回復し、感染防止能力が増加する。
1年後	心臓疾患のリスクが喫煙者の半分になる。
5年後	脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる。
10年後	肺がんでの死亡率が喫煙者の半分になる。その他のがんのリスクも減少する。
15年後	冠状動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。

（出典＝厚生労働省ホームページ）

これだけは知っておいてほしい！

たばこに依存している人は、「たばこを吸うとストレスが取れる」と思っているかもしれませんが、実際はニコチン切れのストレスをわざわざ作り出し、たばこを吸わないとストレスが取れない状況をつくっているのです。

自分のため・家族のため・周りの人のために、禁煙の取り組みをおすすめします！

禁煙治療に保険が使える医療機関があります

禁煙できないのは、あなたの意思の弱さではありません。喫煙者の約70%がニコチン依存症という病気として認められ、禁煙補助薬を使用する禁煙方法が効果的です。保険適用による禁煙治療は、喫煙本数や年数など条件があり、診察時に医師が確認します。

香美市内の医療機関では、佐野内科リハビリテーションクリニック（☎53−3031）と前田メディカルクリニック（☎57−3811）の2カ所が実施しています（予約制）。

課名・電話番号・所在	係名・部隊名	主な事務	役職	氏　名
消防本部消防課 土佐山田町百石町 2丁目218番1 （仮　庁　舎） ☎53−4176			課長 補佐	宮地義之（兼消防次長兼署長） 公文徹朗
	総務係	消防の人事・組織・予算・経理、 消防施設の建設・管理、職員の福利厚生	係長	楠目晃 横山淳一
	予防係	消防（防火）対象物の検査・措置、危険物の製造所等の検査・許認可、火災調査	係長	野口正一 新谷祐治・前田智
	警防係	警防計画、機械器具の維持管理、通信、地理水利、消防団の庶務、消防職団員の訓練礼式、救急・救助等警防業務	係長	森賢一 小松諒英（市長部局から出向）
消防署 土佐山田町百石町 2丁目218番1 （仮　庁　舎） ☎53−4176			署長	宮地義之（兼消防次長兼課長）
	第1消防隊	火災・救急・救助 車両・機械器具の点検整備 地理水利、通信の点検・調査 訓練の立案・実施 救急講習の実施	隊長 副隊長 分隊長	榊正幸 坂本勇治（兼救助副隊長） 岡田匡史・渡辺佐彦 門脇正岳・松岡大介・岩下瑞洋 黒瀬勇介・森澤雅浩・寺井隼太
	第2消防隊		隊長 副隊長 分隊長	宗石康生 岩﨑泰三 都築豊和・千頭誉佳 平慎二・北村司・井上信敬 森田紘史・鍋島安明・片木大介 藤本宏樹
	第3消防隊		隊長 副隊長 分隊長	石川拓男 大野大介（兼救助隊長） 小原誠・岡林敬 高橋健太・寺石誉章・岡本大介 山本達也・和手久・西伊織
消防署香北分署 香北町蕨野139 ☎58−3161			分署長	田島均
	第1分隊	火災・救急・救助 車両・機械器具の点検整備 地理水利、通信の点検・調査 訓練の立案・実施 救急講習の実施	隊長 副隊長	小松勲 竹平健造 岡伸充・槇尾力一・久保晋吾
	第2分隊		隊長 副隊長	光明修司 山中一睦 和田寛・山中康寛・金子堅太郎
	第3分隊		隊長 副隊長	五百蔵哲雄 山崎啓司 松岡健太郎・沖野亮一 小松祐介

職員の派遣等（4月1日付け）

●県から市へ

県から香美市へ派遣されていた森本一誠主事が退職し、後任に、県から大町祐樹主事が着任しました。

まちづくり推進課
防災対策推進班
大町祐樹

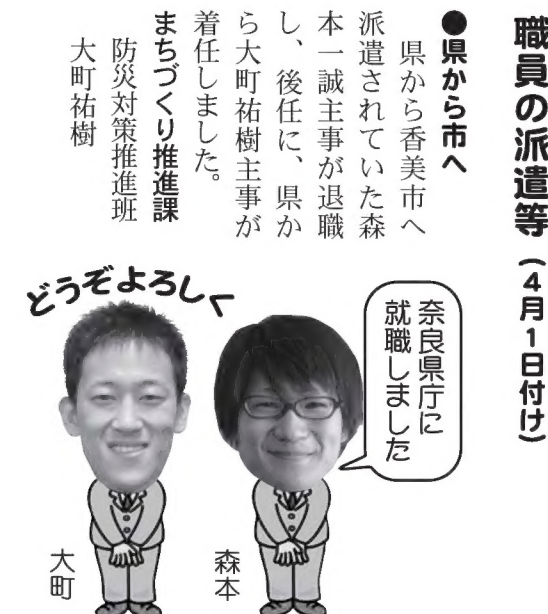
■広域連合等への派遣

※（　）内は旧所属。

南国・香南・香美租税債権管理機構
村神康佑（香北支所地域振興課）

どうぞよろしく
奈良県庁に就職しました
大町
森本

退職者（3月31日付け）

濵田賢二（政策企画財政課長）
岡本博臣（管財課長）
阿部政敏（税務課長）
藤岡隆彦（産業振興課総務班総務係長）
小松慎也（教育委員会物部分室長）
鍵山いさ子（あけぼの保育園園長）
浜田　文（なかよし保育園副園長）
永森幸子（あけぼの保育園副園長）
中井すみ子（あけぼの保育園主任調理員）
山崎真喜子（片地保育園主任調理員）
梶原みどり（香北学校給食センター主任調理員）
松岡鈴代（繁藤小学校主任用務員）

11ページからこのページまで取り外して、職員名簿としてご利用いただけます。